

つながる場で交流を

通いの場

愛TV 11/1~

市内に約300カ所設置され、スポーツ・茶話会・運動などで定期的に交流し、社会参加を通じて介護予防に取り組んでいます。市内で月1回以上活動しています。参加方法は市HPに掲載。



仲間が元気の支え

体を健康に維持するために週に1回、寿荘で仲間たちと運動やストレッチをしています。1人ではなかなか続かなかった体操ですが、友人たちとの会話を通じて、元気をもらえるので継続できています。

健康体操元気クラブ
佐藤 恵子さん (83・及川)

通いの場の
詳細はこちら



通いの場開設交付金

高齢者が参加できる通いの場の新規開設を支援します。
【対象】65歳以上の高齢者が10人程度参加する団体など ※その他条件あり
【活動頻度】月2回以上開催 【交付金額】最大5万円
☎地域包括ケア推進課 ☎225-2224

ボランティア

社会福祉協議会では子育て・障がい者支援など、ボランティア参加者を募集しています。

☎直接または電話で社会福祉協議会 ☎225-2789へ。



定年後の新たな挑戦

小・中学生が対象の車いす体験学習に携わっています。定年後、コロナ禍で家にこもっていましたが、小学生の登下校を見守るボランティアの姿を見て、挑戦を決意しました。優しく受け入れてくれた仲間とやりがいを感じながら活動しています。

あおぞら会
山本 繁さん (71・松枝)

高齢者支援の
詳細はこちら



健康な体を保つ 小さな心掛け

健康を保つには日々の生活や習慣が大切です。自分ができることから始めてみましょう。

●ストレッチや体操



寝転んだり、座ったままできる運動

●近所の散歩



自分に合ったペースでの歩行

●食事



よくかんで食べる



小さなつながりが多く彩りのあるまちに

県地域包括ケアシステム
統括アドバイザー 松川 竜也さん

高齢者の元気な活動は、まち全体の活力にも影響します。家から出なくなるのと体が衰えるだけでなく、消費も減り地方では商店が存続できない事例もあります。日本は海外に比べ、寿命と健康寿命の開きが大きいと言われています。要介護を必要とする期間が長く介護保険のサービスを利用し続けることで介護保険料が高くなります。次の世代への負担となるため、みんなで考えて取り組まなければならない課題です。

少しでも長く健康でいるために必要なのは、人とのつながりです。誰かと関わりと外に出る機会が増え、会話が生まれ認知症の予防になります。一人暮らしや高齢夫婦世帯も増える中、家族以外ともつながれる仕組みが求められています。趣味や地域活動など、市内各所にたくさんの小さなコミュニティーがあり気軽に参加できる。それが目指すべき姿だと思います。地域とつながり自身を知る人が増えると自分らしい暮らしがしやすくなります。そんなまちはきっと、世代を問わず誰にとっても暮らしやすい、魅力的なまちになるのではないのでしょうか。



ポスターや友人の誘いで集まった参加者たち



月1回地域のイベントなどを知らせる紙面も手作りで作成

活動を通じて目指すのは、参加者同士がつながり支え合うことです。「体操で出会った人、月1回発行している新聞にある私の電話番号。何でもいい。誰か」と話せる関係性をここで築いてほしい。つながっていけば、何かあったときに助け合える」と山田さんは力を込めます。

出会はつながりに

活動を始めて約2年。交流の輪は会を通じて知り合った住民同士に広がっています。初回からラジオ体操に参加している清原美子さん(71・船子)もその一人。清原さんは会が始まる以前、近所の住民との交流がほとんどありませんでした。変化があったのは、50代で病気を患い家に引きこもりがちになった時。「それまでは働いていたこともあり、近所の住民との交流を煩わしく感じていた。病気になる人、地域とのつながりの必要性を肌で感じた」と話します。

「あの日、山田さんが会を開こうと思わなかったら、今私はこうしていません。自分一人ができることには限りがあるけれど、その中で少しでもつながり、支え合える関係が広がっていき」と清原さんは話します。



年齢に関係なく住民が集まる

「あの日、山田さんが会を開こうと思わなかったら、今私はこうしていません。自分一人ができることには限りがあるけれど、その中で少しでもつながり、支え合える関係が広がっていき」と清原さんは話します。

「あの日、山田さんが会を開こうと思わなかったら、今私はこうしていません。自分一人ができることには限りがあるけれど、その中で少しでもつながり、支え合える関係が広がっていき」と清原さんは話します。

「おはよう。今日もいい天気だね」「久しぶり、元気にしてたい」。柔らかな朝日が差し込む公園から、明るい音楽が話し声が聞こえてきます。船子にあるマンション近くの小さな公園。そこで月2回、住民が集まってラジオ体操をし、穏やかな時間を過ごしています。「今日も来てくれてありがとうございます。皆さんの顔が見られてうれしい」。発起人の山田善治さん(75・船子)は集まった住民たちの姿に笑顔を見せます。

地域のためにできること

ラジオ体操はマンションで暮らす人たちの交流のため、2021年に市内約300カ所にある通いの場の一つとして始められました。42歳の時、このマンションに家族で越して来た山田さん。最初は百貨店の販売員として働いていて仕事で忙しく、家には寝るために帰るだけだった。近所の人も見かけただけで交流はほとんどなかった」と振り返ります。

そんな山田さんが地域に根差した活動に関心を持ったのは17年前。自治会長になり、周りの会長たちが地域のために汗を流す姿を見たことがきっかけでした。「先輩の自治会長たちの姿を見て、刺激を受けた。自分もできることを頑張ってみよう」と思いました。初めて企画した公民館の運動会。参加者たちの喜びを目の当たりにして「もっと喜んでもらうために何かできないか」とさらに地域への思いが強くなりました。その時思い浮かんだのがマンションの住民たちの姿です。「昔、すてきな」と見ていた人たちの元気がなくな

なるのが悲しかった。何かできないかと思った」と自分にできることを考え始めました。

輪を広げるために



参加者に笑顔を向ける山田さん

「あの日、山田さんが会を開こうと思わなかったら、今私はこうしていません。自分一人ができることには限りがあるけれど、その中で少しでもつながり、支え合える関係が広がっていき」と清原さんは話します。

「あの日、山田さんが会を開こうと思わなかったら、今私はこうしていません。自分一人ができることには限りがあるけれど、その中で少しでもつながり、支え合える関係が広がっていき」と清原さんは話します。

できることを広げる範囲で

「あの日、山田さんが会を開こうと思わなかったら、今私はこうしていません。自分一人ができることには限りがあるけれど、その中で少しでもつながり、支え合える関係が広がっていき」と清原さんは話します。

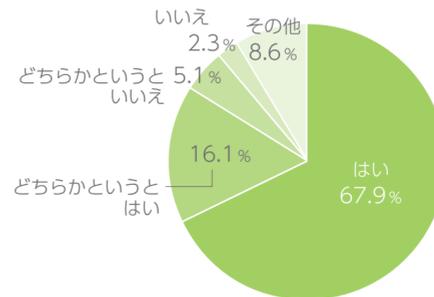
特集：地域包括ケア社会を目指して

つながりはすぐそばに

住み慣れた地域で人生の最期まで元気に暮らしたい。その思いを分かち合うことで心身を健康に保ち、人生を豊かにする人たちがいます。市内にはスポーツ、茶話会などで地域の人が交流できる「通いの場」があります。特集では船子にある「通いの場」で出会い、つながりながら、自分らしく生活する人たちの姿を追いました。

☎地域包括ケア推進課 ☎225-2224

Q.今住む地域に今後も住み続けたいですか



出典：市高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画改定のためのアンケート調査結果報告書